



# 加賀市内小中学校の給食で 特別栽培米「加賀ほまれ」が 提供されました!

● 農業まつり ..... 2~3	● 元気村 ..... 10
● カメラレポート ..... 4	● 年末年始スケジュール ..... 11
● 確定申告の手続き変更 他 ..... 5	● 記帳代行 ..... 12
● 支店レポート ..... 6	● 給油所営業日 他 ..... 13
● 給油所キャンペーン 他 ..... 7	● 家庭菜園 他 ..... 14
● マイカーローン ..... 8	● クロスワードパズル 他 ..... 15
● ポイント交換キャンペーン ..... 9	● インフォメーション ..... 16





JA 共済  
いっぱい食べて  
げんきに あそぼう!

センツ  
!アンパンマン  
ショー&握手会

# 第29回 JA加賀農業まつりの 様子をご紹介します!

組合員や地域の皆様方とふれあい、秋の収穫に感謝する「第29回JA加賀農業まつり」が10月18日(土)、19日(日)の2日間にわたって開催され、多くのお客様でにぎわいました。

大人気のステージでのショーや飲食コーナー、ふるまい餅などたくさんのイベントが行われました。

2日間の開催で、多くのお客様からご好評をいただき「たくさんの笑顔」を収穫でき、笑顔の産地になりました。

ご来場いただいた皆様誠にありがとうございました。

## 農産物の販売

大根、白菜など様々な新鮮野菜やお米の販売を行いました。



## 児童作品コンクール表彰式

加賀市内の小学生が書いた書道・図画の展示と入賞者の表彰式が行われました。



# 感謝の ふるまい餅

紅白餅を日ごろの感謝を込めて  
お渡ししました。



# ステージコーナー

HIPHOPダンスパフォーマンスやバンドシ  
ョー、オモテカホさんのミニライブなどで客  
席が盛り上がりを見せていました。



# 飲食コーナー

青壮年部は焼き鳥や焼きそば、フランクフルトなどを販  
売しました。

女性部は卑弥呼寿司、柿の葉寿司の販売を行いました。  
また大鍋の配布も行われ、たくさんのお客様でにぎわい  
ました。





**ATM防犯  
ガイドフォン  
除幕式**

11月4日(火)にJA加賀中央支店のATMコーナーに特殊詐欺被害防止を呼び掛けるガイドフォンが設置されました。声を担当していただいたのは大聖寺警察署の特殊詐欺等撲滅指導官で



加賀市出身・在住の歌手、オモテカホさんです。防犯ガイドフォンでは特殊詐欺防止のため「その振込ちよつと待って」「お金を要求する電話は全部詐欺です」などオモテさんが読み上げる文章を録音した声が流れます。加賀市内でも特殊詐欺被害が増加傾向にありますので皆様も注意をお願いします。



**第9回JA加賀  
青壮年部主催  
恋活パーティー**

11月8日(土)、JA加賀青壮年部主催の恋活パーティーをホテルアローレで開催しました。当日は16名の方に加賀市内外から参加いただき、自己紹介ゲームやコミュニケーションゲームで会場は盛り上がりました。屋食はホテルアローレのランチビュッフェを堪能いただき、話を花を咲かせていました。今回は1組のカップルが誕生しました。恋活パーティーではこれまで4組のカップルに成婚いただいております、出会いの場提供や加賀市の人口増加につなげたいという思いで青壮年部が開催しています。



**加賀市産野菜と  
特別栽培米を  
味わう日**

11月11日(火)は、加賀市産野菜と特別栽培米を味わう日です。加賀市内の小中学校の給食で農薬や化学肥料の使用量を半分以下にした特別栽培米「加賀ほまれ」と加賀九谷野菜を提供させていただきました。山代小学校では給食前に「環境にやさしい農業」をテーマに食育授業が行われ、加賀市農林水産課、加賀農林事務所、JA加賀が講師役として参加しました。また、加賀ほまれを栽培いただいている小坂町の山田さんにも参加いただき、加賀ほまれを作るうえでの大変さ・楽しさを子ども達に伝えていただきました。給食の時間では特別栽培米について「甘くておいしい」「もちもちしている」と話していました。





## 令和8年度(令和9年3月)からの 確定申告手続変更のお知らせ



税務署より毎年JAに臨税(臨時の税務書類作成)の許可が与えられていましたが、**令和8年度よりJAでの臨税の許可が廃止となり、税務署への確定申告の手続きができなくなります。(本年度がJAから確定申告できる最終年度となります。)**

当JAにおいて確定申告の手続きをされていたお客様には大変ご不便をおかけいたしますが、ご了承願います。令和8年度申請分より各自スマートフォン・パソコン等(e-TAX)や税務署申告会場での申告手続をしていただくこととなりますが、詳細につきましては今後ご案内いたしますのでよろしくお願いいたします。

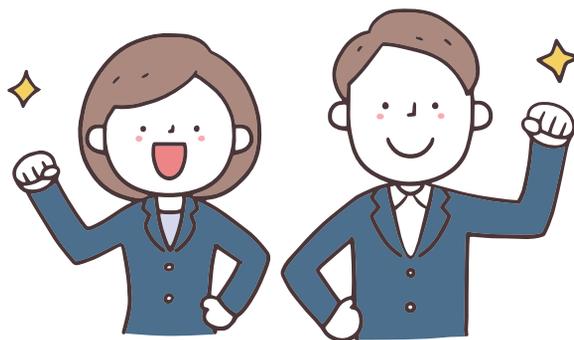


## 通年ノーネクタイの取り組みについて

JA加賀では、クールビズの取り組みをはじめとした、環境への配慮を行ってまいりましたが、今般、各支店職員より働きやすい職場環境の実現の一環として、通年での「ノーネクタイ」の提案があり職場の柔軟性と快適性を高め、環境への配慮を啓発する観点から、通年ノーネクタイとしたいと思います。

なお、服装に関しては一定のガイドラインを設け、TPO(時間・場所・場合)に応じた清潔感のある服装・身だしなみを心がけてまいります。

移行時期 令和8年1月より通年





# 支店レポート



各支店の活動の様子を皆様にご紹介致します



組合員の方から「源平橋から見る白山が一番きれいやわ〜」と聞きました。これまでも通った時に「きれいやな」と思っていました。今回この場所から

『源平橋から見る白山』撮ってみました！

じつくりと撮って皆さんに紹介してみようと試みました。朝焼けの白山は素晴らしく、近くを通った時にぜひ見てください!! 映えますよ笑(笑)



毎年協賛しております



## 北支店



10月8日(水)〜9日(木)愛知県の西浦温泉に行ってきました。

年金友の会親睦旅行!!

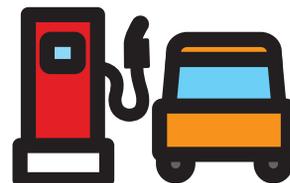
見学地としては、トヨタ記念館、癌封じ寺、蒲郡オレンジパーク、八丁味噌の郷等を見回りました。支店独自の開催は7年ぶりで、参加された会員の皆さんは久しぶりの開催に大変喜んでくれました。

## 西支店



## 給油所年末謝恩キャンペーン

給油所	キャンペーン期間	キャンペーン内容
山代	12/19(金)	20ℓ以上給油された方に粗品進呈! ガソリン・軽油は平日通常販売価格から3円引き!灯油は5円引きになります。(配達を除きます。)
大聖寺	12/18(木)~19(金)	
庄	12/18(木)~21(日)	ガソリン・軽油は平日通常販売価格から3円引き! 灯油は2円引き! さらに、ガソリン・軽油はチラシ値引きバーコード3円引き使用で合計6円引き! 灯油はチラシ割引バーコード5円引き使用で合計7円引きになります。 5また、ガソリン・軽油・灯油チラシ値引きバーコードは令和8年1月末まで使用可 ただし、他の割引バーコードやレシートバーコードとの併用不可
片山津		



シロアリは  
**1年中**活動しています  
 シロアリ退治は  
 信頼の**JA**に  
 おまかせ!

シロアリ駆除工事  
**12~3月**までの  
 ご依頼は  
 初回施工に限り  
**特別価格**にて  
 施工いたします



**30秒**でできる  
**危険チェック**

当てはまる項目が多いほど  
 あなたの家は狙われています!

- 築20年以上経過している
- 床(洋間、和室、台所、廊下)を歩くとブカブカする
- お風呂、トイレ、お部屋で小さい羽を見かけたことがある
- お風呂やトイレの柱に穴があいていたり黒ずんでいたりする
- ご近所でシロアリ駆除工事をしていたことがあった

お問い合わせは

**最寄りのJA各支店**

比べてみよう  
マイカーローン  
気にしてみよう  
マイカーローン



# JAマイカーローン

WEBからの  
仮申込で

固定  
金利

年 **1.7%**

保証料込

組合員の方

固定  
金利

年 **1.6%**

保証料込

条件\*に該当する  
組合員の方

固定  
金利

年 **1.5%**

保証料込

毎月の返済額が、  
**少なくなる場合も!**  
ローンの借換相談もお気軽にどうぞ

- \*下記のいずれかに該当する方を対象とします。
- ①JA住宅ローンのお借入れがある方
  - ②JAマイカーローン完済後2年以内の方
  - ③当JAに給与振込を指定の方



©よりぞう

金利適用期間  
2025年  
**10月1日(水)~**  
2026年  
**3月31日(火)**

車のご購入以外にも  
使いみちイロイロ!

カー用品 購入費用 (カーナビ等)	運転免許の 取得費用	カーポート 建設費用	ローンの 借換
-------------------------	---------------	---------------	------------

**スマホで簡単!**  
WEBから仮申込 仮申込後のキャンセルもOK

あなたに寄り添うパートナーバンク  
**JAバンク石川**  
JAバンク石川は、県下15JAとJAバンク石川信連の総称です。  
JAバンク石川 マイカーローン

# カガッコーちゃんポイント会員の皆様へ カガッコーちゃんポイント JA加賀オリジナル商品交換キャンペーン



申込期間：令和7年12月1日[月]～令和8年1月16日[金]

日頃はカガッコーちゃんポイントサービスをご利用いただき、誠にありがとうございます。

会員の皆様におかれましては、**令和8年3月末をもちまして一部ポイントの有効期限を迎えますので**ポイント失効とならないよう当キャンペーンにて商品への交換をお勧め致します。

なお、ポイント残高につきましては郵送済みの「JAポイントサービス ポイント残高のご案内」(10月31日現在のポイント残高記載)を参照ください。

## キャンペーンお申し込みから商品お届けまでの流れ



商品を選ぶ



申込書を  
支店へ提出



商品が届く

### ① 交換商品一覧

郵送しております商品カタログを参照ください。

### ② ポイントの利用について

商品への交換はポイント残高の範囲内となります。

### ③ 商品の受渡しについて

原則、JAにて配達させていただきます。(一部商品を除く) ただし、配達は市内に限らせていただきます。Aコースの商品のみ全国配送可能となります。

### ④ 商品発送時期

申込受付後、順次配達いたします。

配達日指定は、**令和8年1月31日まで**となります。なお、**令和7年12月27日～令和8年1月5日の配達日指定は不可**となります。

Aコース(A1～A3、A6)の商品については、**12/15(月)までのご注文で年内発送**となり、**月曜日の配達日指定は不可**となります。また、Aコース(A4～A5)の商品については、**12/10(水)までのご注文で年内発送**となり配達日指定はできませんのでご注意ください。

B～Dコースの商品については、**平日(8:30～17:30)のみの配達**とさせていただきます。また、**配達にお時間を要する場合がございますので、ご了承ください。**

### ⑤ その他

商品カタログの写真はイメージのため、実際の商品と異なる場合がございます。

贈答用(のし紙)の対応も可能です。また、商品については返品不可となりますので、ご了承ください。



お申込み・お問い合わせは、最寄りの支店までご連絡ください。

 **JA加賀**  
〒922-0497  
加賀市作見町木10番地1

●中央支店…☎73-3931  
●東支店…☎74-1562  
●南支店…☎76-0880

●江沼支店…☎78-0280  
●西支店…☎72-0443  
●北支店…☎74-0147



今月の



元気村



年内休まず12月31(水)12:00まで、年明け1月7日(水)8:30から営業いたします!!

《姉妹提携JA》



あったか〜い、心のおつきあい。

JAおちいまばり

みかんをはじめとした  
愛媛の柑橘類を  
是非味わって  
ください!!



産地直送!!



かんきつ取り揃え中

艶やかに! 華やかに! 匂を満喫!  
冬の鉢花ギフトフェア!!!

心のごもった贈物 素敵なお鉢花  
きっと見つかる  
洋ランギフトフェア開催!!



フラワーフェスティバル!!  
贈りものに鉢花を...♡  
歳末応援セール!!

お歳暮  
冬のギフト

JA加賀が姉妹JA協定を結んでいる  
愛媛県のJAおちいまばりの  
みかんです!

3kg化粧箱



11月下旬より

温州みかん

甘みがあり、コクのある味わいはお歳暮みかんとして全国的に大人気です。



11月下旬より

紅まどonna

愛媛生まれのオリジナル品種。紅い果肉からあふれる甘い果汁と豊かな香り、とろけるゼリーのような食感です。

1月7日初売り!

2kg箱/3kg箱/5kg箱



11月下旬より

石川県産  
加賀丸いも



贈答用  
加賀山中産  
自然薯

12月上旬

小松産丸いも使用

中石食品 生年越し蕎麦

直売品もご用意しておりますが年末3日間は数に限りがあり、売り切れる場合がございますので、お早めにご予約をお願いいたします。



きのこの里 正月餅

餅米生産加工直売所

きのこの里が栽培し収穫した「新大正餅」、伸びと粘りの違いを是非お試しください。



3月~12月無休 (1~2月は火曜定休日)

# 年末年始にかかるスケジュールのお知らせ

日頃は、当JAをご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。当JAのATMおよびコイン精米機、JA加賀各事業所等の年末年始にかかるスケジュールは、下記のとおりとなりますので、よろしくお願い致します。

## JAバンクATMコーナー稼働時間

ATM	日時	令和7年 12月 29日(月)	12月 30日(火)	12月 31日(水)	令和8年 1月 1日(木・祝)	1月 2日(金)	1月 3日(土)	1月 4日(日)
本店ATM		8:00~21:00						
各支店ATM		8:00~21:00						
イオン加賀の里店		9:00~21:00						
アビオシティ加賀店		9:30~20:00		10:00~19:00			9:30~20:00	

## 年末年始のコイン精米機稼働日

コイン精米機	日時	令和7年 12月 29日(月)	12月 30日(火)	12月 31日(水)	令和8年 1月 1日(木・祝)	1月 2日(金)	1月 3日(土)	1月 4日(日)	1月 5日(月)
本店(にこにこランド横)		通常稼働							
なんごうえがお・旧作見支店・江沼支店・東支店・旧動橋支店・旧西支店・南支店・北支店		通常稼働	17:00まで稼働	休業					8:30より稼働

## JA加賀各事業所等営業日・営業時間

日時	令和7年 12月 30日(火)	12月 31日(水)	令和8年 1月 1日(木・祝)~4日(日)	1月 5日(月)	1月 6日(火)
本店・支店	8:30~17:30	休業	休業	8:30~17:30	8:30~17:30
農機・資材					
ローン営業センター					
自動車整備工場					
JAグリーン加賀※	8:30~18:00	8:30~12:00			

※JAグリーン加賀は年末は31日(水)正午までとし、年始は1月7日(水)より通常営業(8:30~18:00)といたします。

## 12月・1月年末年始 給油所休日営業日・営業時間一覧

給油所	12月		1月			
	31 (水)	1 (木・祝)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	
庄・片山津(セルフ)	短縮営業 7:00~19:00	休業			短縮営業 9:00~18:00	
山代・大聖寺(フル)	時短営業 8:00~12:00	休業				

お知らせ)山代給油所は毎週火曜・木曜日、都合により臨時休業しています。

### 年末・年始の灯油配達のご案内

※年末の灯油配達の受付は12月26日(金)までとさせていただきます。

※灯油・軽油の配達は庄・山代給油所管内の方は、庄給油所、大聖寺・片山津給油所管内の方は片山津給油所までご連絡ください。

●片山津給油所 74-7377 ●庄給油所 74-3222 ●大聖寺給油所 73-2557 ●山代給油所 77-0825

# 記帳代行サービスのお得なご案内

## ●記帳代行サービスとは

組合員、皆様の確定申告をサポートする取り組みとして、日常の作業で経理事務まで手が回らないなど多忙な組合員に代わりJA加賀が必要な資料(通帳、請求書の写し等)を預かり、簿記記帳をして確定申告に必要な決算書(貸借対照表、損益計算書等)を作成するサービスです。

## ●記帳代行のメリット

- ① 日常の経営管理業務が軽減され、事業に専念できます。
- ② 複式簿記により貸借対照表の作成及び、e-Taxによる申告で65万円の青色申告特別控除を受けることができます。
- ③ 経営状態が把握できます。



## ●とにかく簡単です

お客様から資料(領収書、通帳のコピー、現金の入出金が確認できるもの)を毎月提出していただくだけでお客様のお手を煩わすことなく損益計算書・貸借対照表・総勘定元帳等を作成します。

## ●低料金のサービスで経費削減に

JAの「記帳代行サービス」は、従来の専門家に依頼するよりも経費を削減できます。

## ●安心と信頼

JA担当者がお客様から依頼された情報を適切に管理し、守秘義務を遵守し、お客様から安心と信頼を高めていきます。

## ●青色申告への対応

必要な資料を期限内に提出していただくだけで、青色申告の方で農業、もしくは不動産の規模が事業的規模(例えば、アパート10室以上または、貸家5棟以上)の場合、最高65万円の青色申告特別控除が受けられます。

## ●記帳代行サービス料(消費税別)

- 初年度登録料:2万円
- 記帳代行利用料(年間)

仕 訳 件 数	利 用 料 金
500件以下	40,000円
500件超1,000件以下	50,000円
1,000件超	60,000円

毎月書類を提出いただける利用者は年額記帳代行料金より最大22,000円の割引を行います。

※ひと月提出ごとに1,500円割引、一年間毎月提出で22,000円割引

※書類提出期限:毎月末締め翌月25日提出(25日休業日の場合は翌営業日)

■JAの申告支援システム加入者に限ります。 ◆詳しくは、下記までお問い合わせ、ご相談ください。

★お問い合わせ先

**JA加賀営農部**

(あぐりセンターふらっと事務所内) ☎73-2323

# LINE おいしい Recipe

元気村の旬な野菜を使ったレシピをお届け!!



今回の料理

## 「鶏肉と白菜のぽかぽかカレー鍋」調理時間 30分

### 材料 (4人分)

- |        |      |       |          |
|--------|------|-------|----------|
| 鶏もも肉   | 2枚   | ①しょうゆ | 大さじ3と1/2 |
| 白菜     | 1/4個 | ①みりん  | 大さじ3     |
| チンゲンサイ | 1株   | ①塩    | 小さじ1/2   |
| 絹ごし豆腐  | 1丁   | ①酒    | 1/4カップ   |
| えのき    | 1パック | カレー粉  | 大さじ1と1/2 |
| しいたけ   | 1パック | ②片栗粉  | 大さじ3     |
| 長ねぎ    | 1本   | ②水    | 大さじ2     |
| かつおだし  | 5カップ |       |          |



### 作り方

- 鶏もも肉、白菜、チンゲンサイ、豆腐は食べやすい大きさに切る。えのきは根を切ってほぐし、しいたけは石突きを切り取ってから飾り切りをし、長ねぎは斜め切りにする。
- 土鍋にかつおだしを入れて火にかけ、鶏もも肉を入れて煮る。アクをすくいながら①で溶いたカレー粉を加え、②の水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ②に①の野菜や豆腐などの具材を入れて煮込む。

●年末年始のスケジュールはP11をご覧ください。

片山津給油所 木・土・日曜日 は ガソリンが お得DAY!

庄給油所 水・土・日曜日 は ガソリンが お得DAY!

大聖寺給油所 火・木曜日 は ガソリンが お得DAY!

山代給油所 水・金曜日 は ガソリンが お得DAY!

※現金会員・JAカード・JASSクレジットカード・アプリの方対象

### 給油所案内

給油所	通常営業時間 (月曜日・火曜日・水曜日・金曜日)	特売日営業時間 (木曜日・土曜日・日曜日)	休業日	
	片山津 (セルフ)	7:00~21:00		なし
庄 (セルフ)	通常営業時間 (月曜日・火曜日・木曜日・金曜日)	特売日営業時間 (水曜日・土曜日・日曜日)	休業日	
	7:00~21:00		なし	
大聖寺	通常営業時間 (月曜日・水曜日・金曜日)	特売日営業時間 (火曜日・木曜日)	休業日	
	8:00~18:00	8:00~19:00	土曜日 日曜日	
山代	通常営業時間 (月曜日)	特売日営業時間 (水曜日・金曜日)	休業日	臨時休業日
	8:00~18:00	8:00~19:00	土曜日 日曜日	木曜日 火曜日

※灯油・軽油の配送は庄・山代給油所管内の方は庄給油所、大聖寺・片山津給油所管内の方は片山津給油所までご連絡ください。

●片山津給油所 74-7377 ●庄給油所 74-3222 ●大聖寺給油所 73-2557 ●山代給油所 77-0825

# 理事会より

と き ●令和7年11月6日(木)午後2時より  
と ころ ●JA加賀本店会議室

## 議 件

- 第1号議案 出資口数の減少について
- 第2号議案 第3事業年度(令和7年度)上期決算報告について
- 第5号議案 信用事業方法書の一部変更について

## 報告事項

1. ジェイエイサービス(株) 令和7年度上期決算報告について
2. (株)加賀福祉サービス 令和7年度上期決算報告について
3. 令和7年9月末事業実績報告について
4. ジェイエイサービス(株) 令和7年9月末実績報告について
5. (株)加賀福祉サービス 令和7年9月末実績報告について
6. (株)アグリサポート加賀 令和7年9月末実績報告について
7. 令和7年度内部監査(下期無通告)の結果について
8. 令和7年度第2四半期自店検査結果について
9. 資産査定の結果報告について
10. リスク管理債権比率について
11. 令和7年度第2四半期相談苦情等対応状況について
12. 事務リスク管理規程に基づく令和7年度第2四半期事務ミス等報告について
13. JA加賀再発防止策取組状況について
14. 令和7年度第2回職員賞罰委員会の実施状況について
15. カガツコーリーちゃんポイントサービス
16. JA加賀オリジナル商品交換キャンペーンの実施について
17. 令和7年度上期コンプライアンス・プログラムの実施状況について
18. 令和7年度第2四半期余裕金運用実績並びに令和7年度第3四半期余裕金運用計画額及び運用方針について
19. 令和7年度第2四半期反社会的勢力にかかる取引排除の取り組みについて
20. 地方公共団体に対する貸付状況について
21. 包括承認されている理事との契約について
22. 理事に対する貸付実行について
23. 奥谷梨園圃場防霜ファン設置工事にかかる入札結果について



## あなたもチャレンジ!

# 家庭菜園

園芸研究家 ●成松次郎

## 家庭菜園のプランニング 連作回避とスペースの有効活用

日本では、四季それぞれで気温や日長、雨量などにはっきりした特徴があります。そのため野菜の種類に適した栽培時期を選び、季節の変化に対応した栽培管理をしなければいけません。

狭い畑で多種類の野菜を作るには、菜園利用のプランが必要です。季節に応じた種類・品種を選び、菜園の利用ローテーションを考えましょう。

### 【野菜の選び方】

野菜の生育特徴から見ると、共通した栽培管理の方法があります。野菜の類縁関係を知ると、同じ仲間同士で肥料や病害虫が共通することが多いので、作付けプランを立てるのに役立ちます。野菜の種類と品種を選ぶポイントは、①利用・調理に適しているか②その土地の気候や栽培時期が合っているか③病気や害虫に強く作りやすいか、などをあらかじめ調べておきましょう。

畑の大きさによって野菜の選び方は異なります。パセリやミツバ、バジルなどのハーブ類は料理の付け合わせに少しあれば良いので、庭の片隅で自給できます。

畑が100平方mあると年間30品目以上を作ることができますが、スペースが広いほど栽培管理に手間がかかり、特に夏場の灌水(かんすい)や炎天下の草取りは、体の負担となることもあります。

### 【連作と輪作】

同じ畑に同じ野菜を連続して作ることを「連作」といいます。連作すると生長に障害が出る野菜があります。エンドウは一度作ると、4~5年は作れません。ナス、トマト、ソラマメ、サトイモなどは3~4年、レタス、ハクサイ、イチゴなどは2年、ホウレンソウ、コカブ、インゲンなどは1年です。サツマイモ、カボチャ、タマネギのように連作しても生

長に障害が見られない野菜もあります(表)。

また、同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増えたり、微量でも必要な肥料成分が不足して野菜の生長を妨げることがあります。

このような連作障害を防ぎ、地力が衰えないようにするためには性質の異なる野菜を計画的に順次、作付けする「輪作」をします。

### 【作付けプラン】

例えば、4m×5mの20平方mの畑の場合は、家庭での消費量が多いダイコン、キャベツ、ジャガイモ、ネギなどを中心に4区画以上に分けて作付けプランを立てると良いでしょう(図)。

作付けプランは次の手順で作ります。

- ①菜園を均等に4ブロックに分ける。
  - ②作りたい野菜を「ナス科」「ウリ科」「イモ類・ヒガンバナ科」「マメ科・スイートコーン」「小型葉物類」「セリ科」「アブラナ科」の7種類に分ける。
  - ③1年ごとにブロックのローテーションを行う。
- このようなローテーションで、ナス科やエンドウなどの連作障害をおおむね避けることができます。

■/表 連作障害の出やすい野菜、出にくい野菜

連作障害の出やすい野菜	スイカ、キュウリ、メロン、トマト、ナス、ピーマン、エンドウ、ソラマメ、エダマメ、サトイモなど
連作障害の出にくい野菜	サツマイモ、カボチャ、タマネギ、小松菜など

■/図 作付けプラン例(4m×5mの20平方mの場合)

	春~夏		秋~冬	
1年目	A ナス科	B ウリ科	A 小型葉物類	B セリ科
2年目	D マメ科・スイートコーン	C イモ類・ヒガンバナ科	D アブラナ科	C イモ類・ヒガンバナ科
3年目	A イモ類・ヒガンバナ科	B マメ科・スイートコーン	A イモ類・ヒガンバナ科	B アブラナ科
4年目	D ウリ科	C ナス科	D セリ科	C 小型葉物類

ナス科… トマト、ナス、ピーマンなど  
ウリ科… キュウリ、カボチャなど  
ヒガンバナ科… ネギ、タマネギなど  
マメ科… エダマメ、インゲンマメなど  
セリ科… ニンジンなど  
アブラナ科… キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど  
イモ類… サツマイモ、ジャガイモ、サトイモなど  
小型葉物類… ホウレンソウ、小松菜など

# クロスワードパズル

## CROSSWORD ● 頭の体操

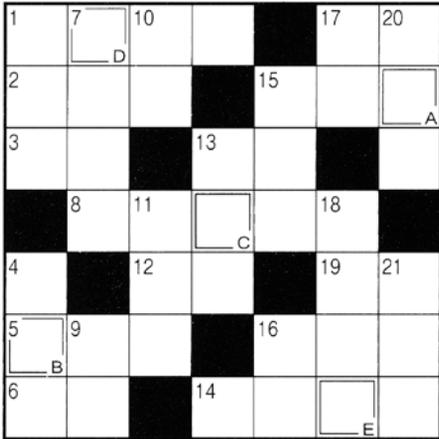
### 三ツのカギ

- 1 サンタクロースが乗るソリを引きます
- 2 練り物や大根などを煮込みます
- 3 ごはんのこと。握り――
- 4 和服の袖の下、袋状の部分――を憎んで人を憎まず
- 5 南米の北端にある国。首都はボゴタ
- 6 漢字では独活と書く山菜
- 7 木を切り倒すときに使います
- 8 dBと表記される、音などの強さを示す単位
- 9 暮れのあいさつとして贈ります
- 10 人間は二足――をする生き物です
- 11 疲れたときには出して、おいしいときには落着くもの
- 12 泣き顔になること。――をかく

### タテのカギ

- 1 夜目――笠の内
- 2 足を中に入れて暖を取ります
- 3 サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- 4 クリスマスツリーに使われる木
- 5 日本酒を温めること
- 6 じょうごとも呼ばれる道具
- 7 忘年会で乾杯の――を取った
- 8 高いところに載せたものを取るときの姿勢
- 9 クリスマスツリーのトップへんにも飾ります
- 10 青い染め物に使われる植物
- 11 物ごとの順序などがさかさまになっていること
- 12 ささがきにすることも多い根菜
- 13 韓国の首都

二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



〈解き方〉普通のクロスワードの要領で全部を解いてください。次にA→Eの二重枠の文字を順に並べると、一つの言葉ができます。それが答えです。それをEメールかガガキに書いてご応募下さい。正解者の中から2名の方に景品を差し上げます。



### ★応募方法

Eメールまたは郵便八ガキで①答え、②本誌の好きなコーナー、③住所、氏名、年齢、職業、電話番号をご記入の上、左記までお送りください。

★あて先  
○八ガキ

922-0497 加賀市作記町小10-1  
JA加賀 広報係  
住所、氏名、年齢、職業、電話番号

○Eメール件名に「JA加賀 広報パズル」と必ず書き  
fureai@kaga-ja.jp まで

★締切り  
令和7年12月31日(水)当日消印有効  
★今月号当選者発表  
令和8年2月号誌上

### 景品

JA加賀特別栽培米  
「加賀ほまれ」

### 10月号の答え及び当選者



★応募総数81件  
(メール応募49通)  
★当選者

笠松 香代 様  
小酒 律子 様  
\*JA加賀所定の厳選なる抽選により決定しております。

## おいしく食べて美しく

栄養士 ● 吉田理江

### おいしく食べて冬バテ対策

冬になると、だるさや疲れやすさ、やる気が出ないなどの冬バテに悩まされる方も多いでしょう。睡眠トラブルや食生活の乱れにもつながり、肌など美容に影響が出る場合もあります。

冬バテは、寒さによる血行不良や日照時間の減少などが原因で起こります。今回は、冬バテ対策にお薦めの栄養素を三つご紹介します。

#### ■ビタミンB1

豚肉、玄米、そばなどに多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換する際に欠かせない栄養素です。不足すると疲労物質の乳酸が体に蓄積され、疲れやすくなります。神経の働きを正常に保つ役割もあるため、ビタミンB1不足は、イライラや集中力の低下を引き起こす原因に。豚肉と玄米を組み合わせたチャーハンや、そばに豚肉をトッピングすると効率良く取れます。

#### ■鉄

赤身の肉、魚、小松菜などに多く含まれる鉄は、酸素を全身に運ぶ赤血球のヘモグロビンの材料となる重要な栄養素です。

#### 必要な栄養素です。

鉄不足は、酸素不足になるため、だるさや息切れ、頭痛、目まいなどを引き起こす原因になります。小松菜などの植物性食品に含まれる鉄(非ヘム鉄)は吸収率が低めですが、ビタミンCを含むレモン汁やブロッコリーと組み合わせると吸収が促進されます。小松菜、豆乳、レモン汁をミキサーで混ぜると鉄の吸収率が高まり、手軽にタンパク質と野菜が取れます。

#### ■ビタミンD

冬の日照不足で体内合成が減少しやすい栄養素です。キノコ、サケ、イワシなどに含まれ、骨の健康だけでなく、免疫機能や筋肉の働きをサポートします。不足すると疲労感や筋力低下を招くため、冬は意識して取ると良いでしょう。キノコ類をサケと一緒に鍋料理にすると、体を温めながら効率良く取れます。

冬バテ対策には、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠が大切です。おいしく食べて元気に美しく冬を乗り切りましょう。



## 編集後記

いよいよ今年も残すところあと少しとなり、寒さが本格化してきました。年末大掃除は皆様何日にされていますか？縁起を考慮すると二重苦にあたる29日や一夜飾りとなる31日は避けた方がよいです。大変寒い中ですが早め到大掃除を終えて晴れやかな気持ちで新年を迎えられるように頑張りましょう！

今月号は、農業まつりの取材記事や、年末年始の営業時間、キャンペーン情報など大事な情報が盛りだくさんですので是非ご覧ください。





税務相談のご案内

12月8日

午前9時～午後1時  
〔場所〕JA加賀本店  
2階総務部

1月8日

午前9時～午後1時  
〔場所〕JA加賀本店  
2階総務部

所得、譲渡、相続、贈与税  
などお気軽にご相談ください。  
JA加賀顧問税理士が  
ご指導します。



旬の情報を  
いち早くお届け!!

## JA加賀公式SNS配信中!

イベント情報や旬の野菜の出荷情報、レシピなどのお得な情報をお伝えします!

LINEスタンプ  
第3弾 販売中!



公式LINE

JA加賀



JA加賀  
(自動車・燃料)



Instagram

JA加賀



フォローよろしくお願いします!!

12月  
10日

## にこにこ倶楽部 予定表

どなたでも参加できます。  
見学も随時行っております。

● パッチワーク

12月2日(火)・16日(火)  
1月6日(火)・20日(火)  
午前9時30分～にこにこランド

● 書道

12月9日(火)・23日(火)  
1月13日(火)・27日(火)  
午前9時30分～にこにこランド

● 生け花

12月12日(金)・26日(金)  
1月9日(金)・23日(金)  
午前9時30分～にこにこランド

● 俳句

12月8日(月)  
午後1時30分～にこにこランド

〔問合せ先〕総務部企画管理課ふれあい係

73-15304

### 「えがお」と「まごころ」で「安心」

ケアセンター ヘルパーステーション

えがお えがお

訪問看護ステーション

えがお



(株)加賀福祉サービス

☎73-0294



小規模多機能ホーム

## なんごうえがお

加賀市上河崎町オ120

TEL.0761-75-7815

FAX.0761-75-7816

## パートさん募集!

元気村で元気に  
働きませんか!

詳細は下記までお気軽にお電話ください!

TEL. 0761-75-7100

(担当: 店長 田川まで)



## パートさん募集中

ジェイエサービス様からのお知らせ

8:00～16:00、15:00～20:00のシフト勤務

1日5時間程度 週3～5日

\*勤務日・時間帯応相談 \*年齢不問

\*初心者も親切・丁寧に教えます。

●応募 TEL:0761-73-5335 (山本)

ご連絡お待ちしております。

### 男性正社員募集

ジェイエサービス様からのお知らせ

葬祭業務

\*葬儀の施行(搬送～打合せ～施行)

\*葬儀の際に付随する業務全般

年齢: 40歳以下(長期勤務によるキャリア

形成の観点から期間の定めのない契約で募集)

●応募 TEL:0761-73-5335 (山本)

ご連絡お待ちしております。

初心者も親切・丁寧に教えます。

- 中央支店…………… ☎922-0497 加賀市作見町ホ10-1 ☎73-3931
- 江沼支店…………… ☎922-0101 加賀市山中温泉中田町ニ32-2 ☎78-0280
- 山中プラザ………… ☎922-0121 加賀市山中温泉富士見町ム4-3 ☎78-0281
- 南支店…………… ☎922-0322 加賀市上野町子103-1 ☎76-0880
- 西支店…………… ☎922-0811 加賀市大聖寺南町ニ68-2 ☎72-0443
- 東支店…………… ☎922-0304 加賀市分校町ヘ20-1 ☎74-1562
- 北支店…………… ☎922-0442 加賀市篠原町609-1 ☎74-0147
- 営農推進課…………… ☎73-5311 ● 経済課 (米・生活用品) …… ☎73-5555/FAX73-5319
- 営農業務課 (肥料・農薬) …… ☎73-5309 ● 元気村…………… ☎75-7100
- 自燃課 (自動車) …… ☎73-1314 ● 農機課…………… ☎73-1455
- 自燃課 (燃料(LPガス夜間・休日対応)) …… ☎73-5855

